

## Rafael Fuchsgruber – Ein Leben in Extremen

Rafael Fuchsgruber gehört zum freien Autorenteam des Magazins „aktiv Laufen“ und beschreibt in seinen Kolumnen die Extremläufe, an denen er Jahr für Jahr teilnimmt. 2015 sorgt er auch mit seiner Autobiografie „Running wild“ für Furore. Darin erzählt der Eventmanager die Geschichte seines Lebens. Er schildert, wie er in einem gestörten Elternhaus aufwuchs und zum Alkoholiker wurde. Fuchsgruber berichtet von viel zu viel Arbeit und davon, dass er mit 41 Jahren körperlich am Boden war. Er beschreibt, wie der Verdacht auf einen Herzinfarkt zum Antrieb seines neuen Lebens wurde: Er begann zu laufen. Doch während andere von einem Stadtmarathon in Köln oder Berlin zum nächsten rennen, hat Fuchsgruber die Wüstenläufe für sich entdeckt. Speziell von diesen Läufen berichtet er in seiner Kolumne des Magazins „aktiv Laufen“.

Text: Birgit Compin  
Fotos: Rafael Fuchsgruber





# Der wilde *Läufer*

Hätte seine Geschichte auch anders verlaufen können? „Nichts geschieht ohne Sinn“, meint Rafael Fuchsgruber. 1961 kommt er in Würzburg als unehelicher Sohn eines katholischen Pfarrers zur Welt, der sich später von der Kirche lossagt. Er wächst im Saarland auf, seine Jugend ist geprägt von Alkoholexzessen, körperlichen Züchtigungen und der Tablettensucht des Vaters. Er beginnt zu flüchten. „Draußen war es immer sicherer als Zuhause“, wird er später sagen. Bereits mit 17 Jahren organisiert er Partys und Tanzveranstaltungen. Direkt nach dem Abitur zieht er nach Köln, arbeitet als Discjockey, studiert dies und das, absolviert eine kaufmännische Lehre und gründet in den 1980er-Jahren eine Agentur für Konzertmanagement. Er wird zum erfolgreichen Manager damals so angesagter Bands wie „Purple Schulz“ und arbeitet als Konzertveranstalter mit Künstlern wie Nena, Rio Reiser und Billy Idol. Sein Leben ist eines auf der Überholspur, eine Party jagt die andere. Fuchsgruber gerät in den Sog aus Arbeit und wenig Schlaf, durchzogen mit Unmengen an Zigaretten und jeder Menge Alkohol. Er ist noch keine 30 Jahre alt, als er in die Fußstapfen des ▶



Rafael Fuchsgruber zählt zu den besten Extremläufern Deutschlands und reist für diese Läufe um die ganze Welt.



*„Wenn du in die Wüste gehst, kann es sein,  
dass du als ein anderer Mensch zurückkommst.“*



Vaters tritt: Rafael wird zum Alkoholiker. Mit 41 ist er längst an seine körperlichen Grenzen gestoßen, als ihn der Verdacht auf einen Herzinfarkt aus dem bisherigen Leben katapultiert. Der Schock entpuppt sich zwar später „nur“ als eine Herzmuskelentzündung, doch der Wink des Schicksals ändert sein Leben von Grund auf: Fuchsgruber beginnt zu laufen. Alkohol und Zigaretten sind passé. Nur ein paar Monate später absolviert er seinen ersten Marathonlauf in Köln. Heute zählt Rafael Fuchsgruber zu den besten Extrematläufern Deutschlands und reist seit 2006 für diese Läufe um die Welt – nach Afrika, Südamerika und Australien zum Beispiel. Er läuft hunderte von Kilometern weit durch die Sahara und die Sahelzone, durch die Savannen Kameruns oder den Dschungel Costa Ricas.

#### Der Groove des Laufens

Rafael Fuchsgruber lebt mit Ehefrau Ute und der sechsjährigen Tochter in einem idyllisch gelegenen Bauernhof bei Hennef. Auch seine Konzertagentur hat er hier untergebracht. Doch während er sich früher als Manager um die Künstler und ihre Konzerte kümmerte, richtet er heute Events wie die „Telekom Street Gigs“ aus. Als Dienstleister entwickelt er gemeinsam mit einem Freund Konzepte für große Events und setzt sie in Szene. Wie im Dezember 2014 mit Ed Sheeran auf der Zugspitze. „Und das“, so Rafael, „sind doch ganz andere Voraussetzungen.“

Rafael liebt den Soul. Am liebsten den von Marvin Gaye. Musik treibt ihn an, weil sie eine gute Energie hat und ihn damit unterstützt. Aber auch jede andere musikalische Richtung ist ihm recht. Das zeigt sich auch an seiner Play-List, die er während der Wüstenläufe hört. „Da findest du dann Eminem neben Bach mit den ‚Brandenburgischen Konzerten‘, und natürlich jede Menge vom guten alten Soul.“ Wenn er läuft, hat Rafael gerne diese Musik im Ohr. Es ist ihre besondere Kraft, die ihn antreibt und die er dann spürt, wenn er sie braucht. Natürlich, so sagt er, könne er auch ohne laufen. Doch die Wettkämpfe sind lang, sie gehen schneller vorbei, wenn man Musik hört. „Ich war in den absurdesten Landschaften dieser Welt unterwegs. Wie zum Beispiel in der ‚White Desert‘ in der Sahara. Da stehen riesige Kalkablagerungen, die aussehen wie Pilze, Gebäude oder Elefanten. Dann läufst du da durch und hörst gerade Bach. Ich meine, das hat auch ohne Musik etwas, aber mit wird es einfach unwirklich.“

Irgendwann fiel Rafael auf, dass er die Landschaft um sich herum nur bruchstückhaft wahrnahm. Nicht nur wegen der Musik, die er da hörte. Andere Läufer machten

ihn nach den Tagesläufen auf Besonderheiten aufmerksam, wie einem riesigen einzelnen Baum in der Wüste oder außergewöhnliche Begebenheiten an dem einen oder anderen Checkpoint. Dinge also, die in der Tat auffällig sind und Anlass für viele Gespräche geben. Nur Rafael konnte da nicht mitreden. Er hatte sie gar nicht gesehen. Ein befreundeter Psychologe meinte, dass er sich wahrscheinlich über den Groove, diese wiederholende Rhythmik des Laufens, selbst hypnotisiere. Doch das sei bei Extrematläufern durchaus nicht selten. „Deshalb verlaufe ich mich auch hin und wieder, weil ich in meine eigene Welt abtauche.“ Das Laufen, so Fuchsgruber, sei ja für ihn kein Zustand der Anstrengung mehr, sondern so, als ob man spazieren gehe: „Du merkst deine Beine beim Spaziergehen nicht und ich merke meine Beine beim Laufen nicht.“ Und wenn er sich nicht auf das Laufen konzentrieren muss, kann er ja beruhigt in seinen Gedanken unterwegs sein.

#### Ein Kindheitstraum

Letztendlich sind es ja nur die kleinen Dinge, die er bei seinen Läufen nicht bemerkt. Die großen, überwältigenden Landschaften sieht er durchaus. Es sind diese beeindruckenden Bilder, die sich fest in sein Gedächtnis brennen. Dann, wenn sich vor ihm aus einer kargen Gebirgslandschaft urplötzlich ein großes, weites Tal ergießt. Da wird es dann wieder greifbar, sein Faible für diese Landschaften und Orte am Rande der Welt. Die Natur hatte ihn schon vor einer halben Ewigkeit fasziniert. Stundenlang hielt er sich bereits als Kind draußen im Wald auf. „Ich glaube“, so sagt er rückblickend, „das war für mich wie eine kleine Flucht, denn im Haus war es gefährlicher als draußen.“ Der Vater war aggressiv und ständig betrunken. „Zuhause konntest du nie wissen, ob morgen noch alles in Ordnung ist, aber du konntest dich darauf verlassen, dass morgen im Wald noch alles in Ordnung ist. Weil da kein Irrer rumläuft.“ War er im Haus, schaute er in den frühen 1960er-Jahren gerne Dokumentationen wie „Serengeti darf nicht sterben“. Der Film des Verhaltensforschers Bernhard Grzimek und dessen Sohn Michael erzählt von einem Nationalpark in Tansania. „Da war mir schon klar, dass ich eines Tages in Afrika sein werde. Ich hatte diese Sehnsucht in mir.“ Vielleicht war es auch die Sehnsucht nach der Vertrautheit, die er nicht kannte. Viel später, in einem anderen Leben, lief er durch die Savannen Kameruns. Er lief neben Springböcken und Kindern durch die Steppe – und da war sie wieder, diese Erinnerung. Die Fernsehbilder, in denen Vater und Sohn Grzimek durch ähnliche Landschaften zogen, flankiert von Menschen und Tieren in der Weite einer

*„Es ist nicht immer der direkte Weg,  
den du im Leben einschlägst.“*



afrikanischen Savanne. Diese Erinnerung, gespickt mit all ihrer Sehnsucht nach Geborgenheit und großer Abenteuerlust. War er endlich angekommen?

#### Liebe auf den ersten Blick

„Es ist nicht immer der direkte Weg, den du im Leben einschlägst“, meint Rafael. „Ich hatte ja keinen Plan im Kopf.“ Und doch, ist er sicher, gibt es keine Zufälle im Leben. Das hat alles seinen Sinn. Wie dieser eine Tag, als er die Wüstenläufe für sich entdeckte. Es war im Jahr 2006, vier Jahre nachdem er mit dem Laufen begann, als ihm am Kiosk eine Zeitschrift in die Hände fiel. Eine Reportage berichtete von dem Wüstenlauf „Marathon des Sables“ in der Sahara. Die Fotos zeigten Männer und Frauen jeglichen Alters, die sich durch die Wüste kämpften. Eine Woche lang, 250 Kilometer weit. „Diese Marathonläufer waren für mich die Götter des Laufens. Diese Bilder haben mich umgehauen. Es ist so, als würdest du dich auf der Stelle verlieben.“ Endlich wusste Rafael was er wollte. Als er dann wenig später zum ersten Mal an einem Lauf in Marokko teilnahm, sagte ein Freund: „Wenn du in die Wüste gehst, kann es sein, dass du als ein anderer Mensch zurückkommst.“ Rafael war ein anderer Mensch, als er wiederkam. Es war diese Gänsehaut, das Gefühl, etwas Großartiges erlebt zu haben. Sie trug ihn noch Wochen später durch sein Leben im heimischen Hennef.

Mittlerweile hat Rafael Fuchsgruber an elf Wüstenläufen teilgenommen und gewann 2013 die Erstauflage des „Desert Ultra“ in Namibia. Der Rückschlag folgte, als ihn ein paar Monate später eine Knie-Operation sieben lange Monate außer Gefecht setzte. Viel länger als vermutet. Doch Rafael ist ein Kämpfer. Als ihm das Angebot für den 520 Kilometerlauf „The Track Outback Race“ in Australien ins Haus flatterte, hatte er nur ein Ziel: Er wollte dort an den Start gehen. Er trainierte hart, um zurückzukommen. 200 Kilometer sind sein wöchentliches Laufpensum in diesen Spitzenzeiten. Und es zahlte sich aus: Im Mai 2015 machte er sich mit 20 Startern auf den Weg. Im Camp angekommen, wurden sie zu zweit in Zelten untergebracht. Später erhielten sie eine Einweisung in das unbekannte Gelände auf dem langen Weg zum Uluru, dem berühmten roten Felsen „Ayers Rock“. Auf den Tag genau ein Jahr nach der Knie-OP ging Rafael am 6. Mai 2015 an den Start. Auf einer markierten Strecke lief er im Schnitt 50 Kilometer pro Tag durch die gluthheiße Wildnis. Der Lauf in der sengenden Sonne zerrte an den Kräften. Zwölf Liter Wasser stellte der Veranstalter täglich an der Strecke für die Läufer bereit. Während sie sich durch die Wildnis kämpften, wurden die

Zelte von der letzten Station zum nächsten Zielort gebracht. Den Rest trugen die Extremläufer im Rucksack bei sich: Schlafsack, Kleidung und Essen, dann noch die Sicherheitsausrüstung – vom Schlangenset bis zum Messer. Knapp acht Kilo Gepäck schulterte Rafael neun Tage lang durch das Outback. „Und wenn ich abends ankam, stand das Zelt, das ich morgens verlassen hatte, wieder vor mir. Nur an einem anderen Ort.“ Rafael Fuchsgruber belegte den vierten Platz bei diesem Lauf.

#### Der Kick vom Zulassen

Die großen Läufe müssen es schon lange nicht mehr sein. Bei der Mutter aller Wüstenläufe, dem „Marathon des Sables“, starten mittlerweile 1.200 Leute. „Das ist mir zu viel, da mache ich nicht mehr mit. Ich laufe ja durch die Wüste, weil das für mich ein Ort der Stille ist und nicht, weil ich Party machen will.“ Denn dann könnte er ja gleich beim Stadtmarathon in Köln oder in New York mitmachen. „Wenn ich in der Gobi-Wüste laufe, bin ich froh, dass ich alleine bin. Ich bin bestimmt kein Einzelgänger und absolut teamfähig.“ Aber er sucht eben diese Stille und den Frieden der Landschaft. Die Dinge, die ihn in Trance versetzen können. Die ihn antreiben und gleichzeitig zur Ruhe kommen lassen. Es sind die kleinen und feinen Extremläufe, die ihn heute reizen. Die Rennen mit maximal 20 oder 30 Startern.

Rafael möchte heute seine Läufe mehr genießen. Statistisch gesehen ist Fuchsgruber derzeit der erfolgreichste deutsche Wüstenläufer – wirklich glücklich macht ihn das aber nicht. Er muss heute einen Marathon nicht mehr unbedingt gewinnen. „Ich will nicht nur gut laufen. Ich möchte meinen persönlich perfekten Lauf abliefern, egal auf welchem Platz. Gewonnen habe ich doch schon. Auch der vierte Platz in Australien war super, bedenkt man, wie lange ich vorher verletzt war.“ Doch jetzt will er seine Läufe endlich intensiver und bewusster erleben. Vielleicht will er sich dann auch gar nicht mehr wegbeamen, in diese Trance. Rafael hat jetzt seine Wünsche neu ausgelotet und das Ziel definiert: Er möchte es wieder schaffen, die Gänsehaut bis nach Hause zu tragen. Dieses Gefühl, das er bei seinem ersten Lauf durch die Wüste erlebte. Das, so erklärt er, ist eine Dimension, die ihn seit der erzwungenen Verletzungspause sehr stark bewegt. „Ich habe bereits in Australien damit angefangen und versucht, diese neun Tage dort zu genießen.“ Daran anzuknüpfen ist jetzt seine Aufgabe. „Ich glaube“, so sagt er, „die ersten Schritte in diese Richtung sind mir bereits gelungen – und da mache ich jetzt weiter.“ ●



## Marken Verlag

Der Marken Verlag mit Sitz in Köln, der seit 2014 zur Flöttmann-Gruppe gehört, gibt in erster Linie Special-Interest-Zeitschriften heraus. Als Magazin-Verlag bietet er ein breites Themenspektrum an Sport, Ernährung und Lifestyle. Immer wieder greift er dabei auch die aktuellen Strömungen der Zeit auf. So ist das 1993 erstmals erschienene Magazin „Vegetarisch fit“ der erste deutsche Zeitschriftentitel, der sich ausschließlich mit vegetarischer Ernährung befasst. Während Magazine wie „aktiv Laufen“, „active Woman“ und „Vegetarisch fit“ reine Kauf-Titel sind, wenden sich „Ja zum Baby“, „kreativ“, und „Profile“ an ein spezielles Publikum und liegen – je nach Thema – bei Ärzten, in Geschäften oder im Fachhandel aus. Der Marken Verlag hat einen weiteren Standort in Holland. Dort erscheinen neben den Special-Interest-Titeln auch Romane und Rätselhefte in niederländischer und französischer Sprache.

Vieles dreht sich beim Marken Verlag um das Thema Laufen: „Mit „aktiv Laufen“ haben wir das zweitstärkste Magazin dieser Art Deutschlands im Programm“, erklärt Frank Krauthäuser, Geschäftsführer des Marken Verlags. Mit sechs Ausgaben jährlich vermittelt der Titel den Lesern Spaß an der Sportart. Die vielen Tipps rund um Training, Outfit und Lauftechnik liefern Co-Autoren – darunter erfahrene Mediziner, Trainer und bekannte Läufer. Sie unterstützen und bereichern die Arbeit der Redaktion.